




ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



КОРШУНОВА ЕКАТЕРИНА СЕРГЕЕВНА
учитель физической культуры МБОУ ООШ №26
г. Борзя

Правила здорового питания

- 1. Употребляйте разнообразную пищу каждый день. Каждая группа продуктов содержит свой уникальный набор пищевых веществ. Современной науке известны 45 незаменимых пищевых веществ, которые содержатся в различных пищевых продуктах. Это значит, что ежедневно нужно включать в рацион питания продукты из разных групп (молочные продукты, мясо, рыба, птица, фрукты, ягоды, овощи, хлебобулочные изделия, каши, жиры, сладости, сахар).





- 2. Умеренность и сбалансированность питания. Это значит, что разные виды продуктов лучше употреблять в умеренных количествах. Съев порцию одного вида продуктов, не забудьте «оставить место» для порции других видов пищи. Количество и состав порций могут меняться - уменьшаться или увеличиваться - в зависимости от физической активности (затрат энергии). Физическая работа увеличивает потребность в энергии в пищевых веществах, т.е. требует больше пищи. Если у подростка наблюдаются очень быстрый рост и увеличение массы тела, то количество пищи должно быть увеличено. Занятие спортом или физическая работа потребует или увеличения величины порций или более частого потребления тех же порций пищи. Если потребность в энергии по каким-то причинам снижается, то размеры порций пищи следует уменьшить. Принцип разнообразия пищи должен соблюдаться иначе организм не получит необходимое количество белка, жира, углеводов, микроэлементов и витаминов. Умеренность и сбалансированность питания невозможна без соблюдения режима питания. Наиболее физиологически обоснованным следует считать как минимум четырехразовый прием пищи в течение дня. Завтрак - 25% суточного рациона, обед - 35%, полдник - 15%, ужин - 25%. Ужинать рекомендуется не позже, чем за два часа до отхода ко сну. Для пожилых, полных, ослабленных людей, а так же детей дошкольного возраста рекомендуется более частый прием пищи 5-6 раз в сутки небольшими порциями.



- 3. Употребляйте продукты, содержащие клетчатку (овощи, фрукты, хлеб, зерновые продукты, крупы). Потребление растительной пищи обеспечивает организм пищевыми волокнами, сложными углеводами, витаминами, минеральными веществами. Содержание пищевых веществ на единицу калорийности наибольшая среди всех групп продуктов. При потреблении блюд из растительных продуктов (салаты, каши, бутерброды) следует ограничивать добавление масла, чистого сахара, соли. Овощи, фрукты, зерновые, бобовые - единственные источники пищевых волокон в питании человека. Пищевые волокна способствуют профилактике основных хронических заболеваний человека - сердечно-сосудистых и онкологических.
- 4. Ограничивайте потребление жира. Выбирайте продукты с низким содержанием жира. Старайтесь готовить продукты без добавления жира или с минимально возможным количеством добавления жира, как животного, так и растительного. Потребляйте нежирные сорта мяса, рыбы, курицу без кожи, молоко и молочные продукты с пониженным содержанием жира. Снижение потребления животных насыщенных жиров и холестерина, способствуют профилактике атеросклероза сосудов сердца и головного мозга, гипертонии, заболевания раком, желчекаменной болезни и ожирения.







- 5. Ограничивайте потребление поваренной соли. Повышенное потребление соли вызывает повышение артериального давления. Поэтому снижение потребления соли может быть одним из способов предупреждения и лечения артериальной гипертензии. Приучите себя умеренно солить пищу при приготовлении, и не досаливайте пищу во время еды, ограничить потребление соленых овощных, мясных и рыбных продуктов. При выборе соли отдавайте предпочтение йодированной соли, которая предупреждает недостаточность йода в питании человека.
- 6. Ограничивайте потребление чистого сахара. Избыточное потребление чистого сахара, сладостей способствует избыточному потреблению энергии и перееданию, развитию кариеса зубов. Основным источником сахара в питании - обычный белый сахар, напитки, конфеты и кондитерские изделия. Умеренная норма потребления чистого сахара до 5-6 чайных ложек в день или 3 шоколадных конфет или 5 карамелей или 5 чайных ложек варенья (меда), или 2-3 вафли или 50 г торта.

Диета

- Слово «диета» в настоящее время является очень модным и чаще используется, чем слово «питание», многие постоянно «сидят на диете». Для оздоровления используются псевдорекомендации о питании людей далеких от медицины, которые можно прочесть в газетах и журналах. Люди, прочитав такие рекомендации, часто устраивают эксперименты над собой, применяя такие «псевдодиеты», потому что хотят быть здоровыми, а на самом деле подвергают свое здоровье испытанию. Что же такое диета? Под диетой понимают совокупность продуктов питания и режима питания. Разработано большое количество диет для лечения различных заболеваний. Цель назначения таких диет - полное щажение пораженных органов и систем, облегчение и улучшение функций пораженного органа или системы, нормализация обмена веществ, выведение из организма накопившихся шлаков, жидкости, уменьшение жировой массы тела.





По преобладанию основных пищевых веществ (белки, жиры, углеводы) диеты условно делятся на:

- белковые (творожные, рыбные, мясные); углеводные (сахарные, фруктовые, рисово - фруктовые);
 - жировые (сметана, сливки);
 - магниевые, калиевые (с увеличением магния или калия);
 - с преобладанием жидкости (соки, чай);
- По преобладанию пищевых продуктов различают диеты:
- вегетарианские (только растительная пища);
 - молочные (молоко, кефир, творог); сахарные;
 - мясные;
 - рыбные;
 - жидкостные (соки овощей и фруктов, отвар шиповника, минеральные воды).



- Разгрузочные диеты и большинство рационов специальных диет неполноценны по обеспечению организма энергией и питательными веществами, поэтому их назначают на 1-2 дня не чаще 1-3 раз в неделю с учетом состояния здоровья и диеты. Человек всеяден и должен питаться разнообразной пищей. Организму постоянно нужны все основные питательные вещества белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины, которые могут поступать только с пищей. Поэтому, прежде чем исключить из своего рациона питания, определенные, например мясо и др. продукты или совсем отказаться от пищи ради «здоровья» даже на 1-2 дня, будьте осторожны, посоветуйтесь с врачом-диетологом или семейным - врачом, специалистом в области питания.

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Создатели Пирамиды удачно проиллюстрировали полезное соотношение продуктов питания в ежедневном рационе. Исследования показали, что графическое изображение Пирамиды Здорового Питания (см. рис.) легко воспринимается. Тем не менее, хотя в большинстве стран изображение пирамиды остается неизменным, в Китае и Корее используется рисунок пагоды, в Канаде — радуга, Великобритания и Мексика предпочли тарелку, а Австралия, Швеция и часть европейских стран приняли секторную диаграмму. Меняется антураж, но суть концепции остается неизменной: в здоровом рационе преобладают зерновые, овощи и фрукты, доля мясных и молочных продуктов снижена, а жиров и сладостей - ограничена.

НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ СОГЛАСНО ПИРАМИДЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Жиры, масла и сладости –

употреблять необходимо редко.

Молоко, йогурты, сыры –

2–3 порции. (о порции см. ниже)

Мясо, птица, рыба, яйца, орехи, бобы –

2–3 порции.

Овощи – **3–5 порций.**

Фрукты – **2–4 порции.**

Хлеб, крупы, рис и макаронные изделия –

6–11 порция.





